Памятки по психолого-педагогическому сопровождению при подготовке к ГИА для выпускников, учителей и родителей

Рекомендации для всех участников образовательного процесса.

Для выпускников

- **Рекомендации по подготовке**:
  - Подготовить место для занятий (убрать лишние вещи, удобно расположить нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши).
  - Составить план занятий на каждый день, чётко определить, что именно будет изучаться.
  - Активно работать с изучаемым материалом: отмечать главное карандашом, делать заметки, повторять текст вслух.
  - Чередовать занятия и отдых: например, 40 минут занятий, затем 10 минут — перерыв.
  - Накануне экзамена — представить себе обстановку ГИА и письменно ответить на вопросы заранее, чтобы не охватило экзаменационное волнение.
- **Советы накануне экзамена**:
  - Верь в свои силы, возможности, способности, настраивайся на ситуацию успеха.
  - В последний вечер перед экзаменом не надо себя переутомлять — совершить прогулку, принять душ и хорошо выспаться, чтобы явиться на экзамен отдохнувшим, бодрым, собранным.

Для учителей

- **Рекомендации по психологической подготовке учащихся**:
  - Ознакомить учащихся с методикой подготовки к экзаменам, помочь распределить темы подготовки по дням.
  - Использовать работу с опорными конспектами (схемой материала), разработать вместе с учениками систему условных обозначений.
  - Формировать навык ориентации во времени: во время тренировки по тестовым заданиям приучать школьников ориентироваться во времени и уметь его распределять.
  - Учить учеников приёмам снятия нервно-психического напряжения, саморегуляции эмоционального состояния.
- **Рекомендации для учителей «группы риска»**:
  - Использовать групповые психологические занятия для различных категорий детей (например, для детей с трудностями организации деятельности, для аудиалов и кинестетиков).
  - Проводить индивидуальные консультации выпускников, особенно для тех, чьи трудности в большей степени имеют личностный характер (например, тревожные или перфекционисты).

- Составлять рекомендации для детей и их родителей, фиксировать их в письменной форме, чтобы родители и дети могли их использовать в качестве памятки.

Для родителей

- **Рекомендации по психолого-педагогической поддержке детей во время подготовки к ГИА**:
- Оградить ребёнка от своих переживаний — ребёнку всегда передаётся волнение родителей.
- Оставаться в спокойной и взвешенной позиции взрослого, который видит, в чём ребёнку трудно сейчас, и ненавязчиво предлагает свою помощь.
- Позаботиться о том, чтобы ребёнок придерживался разумного распорядка дня: несмотря на важность учебных занятий, у него должно оставаться достаточное время для отдыха, сна, встреч с друзьями.
- Помочь ребёнку в рациональном распределении предметной подготовки по темам.
- Расспросить, как ребёнок сам себе представляет процесс подготовки к ГИА, при необходимости совместно скорректировать его мнение и прописать в виде последовательных шагов.
- Разговаривать с ребёнком заботливым, успокаивающим, ободряющим тоном.